



КУРЕНИЕ УБИВАЕТ ЛЮДЕЙ

Большинство из них умирает в трудоспособном возрасте от рака легких, сердечно-сосудистых и других заболеваний. Курящие люди живут в среднем на 7 лет меньше некурящих.

Курение-один из самых значимых факторов риска инфаркта миокарда, мозгового инсульта, периферического атеросклероза, аневризмы аорты, рака легких и других органов, бронхелегочных заболеваний.

У курильщиков в 3 раза выше риск внезапной остановки сердца.

Вероятность развития сердечно-сосудистых заболеваний зависит от интенсивности курения: чем больше вы курите, тем выше риск.

Курение повышает риск бесплодия, приводит к осложнениям во время беременности.

Курение вызывает преждевременное старение и существенно ухудшает внешний вид.

У курящих женщин значительно чаще развивается остеопороз и, как следствие, переломы костей.

Табачный дым содержит более 4000 соединений, из них 250 являются токсичными или канцерогенными.

Люди, которые курят в присутствии детей и других некурящих лиц, наносят существенный вред их здоровью.

vk.com/zdorovregion51

**ЗДОРОВЫЙ
РЕГИОН
51**



ВЫБИРАЙТЕ ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ!

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ ЭТО:

ОПТИМАЛЬНЫЙ РЕЖИМ ТРУДА И ОТДЫХА

Который должен предусматривать достаточное время для сна (не менее 7-8 часов), трудовой деятельности, отдыха и приёма пищи.



ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ, основными принципами которого являются:

- Ежедневное употребление свежих овощей, фруктов и зелени (не менее 400гр.).
- Снижение употребления соли и сахара.
- Исключение продуктов содержащих трансжиры, заменители молочного жира и пальмовое масло.
- Ограничение употребления жареной, копченой пищи.
- Сладкую газировку и пакетированные соки следует заменить чистой питьевой водой.



ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ



Регулярная физическая активность способствует не только укреплению и сохранению здоровья, но и достоверно снижает риск развития таких заболеваний как:

- гипертония
- онкологические заболевания
- диабет II типа

УМЕНИЕ УПРАВЛЯТЬ СВОИМИ ЭМОЦИЯМИ и справляться со стрессовыми ситуациями



Человек, который живет на позитиве, с положительными эмоциями и мыслями, не склонен к заболеваниям. Поэтому всегда нужно себя настраивать на позитивное восприятие мира.

ОТКАЗ ОТ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК



• ОТКАЖИТЕСЬ ОТ УПОТРЕБЛЕНИЯ АЛКОГОЛЯ

Этиловый спирт оказывает прямое повреждающее действие на клетки человеческого организма.

• НЕ КУРИТЕ

При курении в организм попадает огромное количество канцерогенов, оказывающих разрушающее действие на здоровье человека.

ЗАБОТА О СВОЕМ ЗДОРОВЬЕ И ЕЖЕГОДНОЕ ПРОХОЖДЕНИЕ МЕДИЦИНСКИХ ОСМОТРОВ



**ПОМНИТЕ! ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ
СПОСОБСТВУЕТ СОХРАНЕНИЮ И УКРЕПЛЕНИЮ ЗДОРОВЬЯ!**

vk.com/zdorovregion51

**ЗДОРОВЫЙ
РЕГИОН
51**